

# STECKBRIEF OBST & FRÜCHTE



Mein Name ist: Banane



So sehe ich aus:



Angebaut werde ich überwiegend in:

Warmen Klima (Mittel- + Südamerika)



Wenn ich gegessen werde, lässt sich mein Geschmack beschreiben als:

Reif bin ich sehr süß, bei grüner Schale bin ich etwas mehlig und herb.



Meine sortentypischen Besonderheiten sind:

Außer der gelben Banane gibt es verschiedene Sorten, z.B. Kochbananen



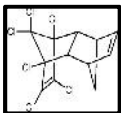
Damit ich besonders lange frisch und lecker bleibe, lagert man mich zu Hause am besten ...

Den Strunk luftdicht mit Frischhaltefolie umwickeln, nicht neben Äpfeln lagern.



Meine beste Zeit, in der ich sehr gut saisonal verfügbar bin, ist überwiegend von ... bis ...

Frühling bis Winter



Ich enthalte besonders viel von den Nährstoffen und Vitaminen:

Vitamine: C, E, + B-Gruppe  
Außerdem: Kalium, Magnesium  
(Ich bin ein Energiespender!  
Deshalb werde ich oft von Marathon-Läufern gegessen.)



Man kann mich natürlich roh essen, aber ich lasse mich auch hervorragend verarbeiten zu ...

Obstsalat, Milch-Shakes, Smoothies, Yoghurt + Quark, Kuchen, Brei.

